

TABLA COMPARATIVA	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H.D.C. (g)	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	2000	36				800	9	400
ALMUERZO	682	34,2	70,6	26,4	6,6	172	6,3	362
% OFERTADO POR EL MENÚ DE SARECO	34,1%	95%				21,5%	70%	90,5%

Lunes	SEMANA DEL: 1 AL 5	Lunes	SEMANA DEL: 8 AL 12	Lunes	SEMANA DEL: 15 AL 19	Lunes	SEMANA DEL: 22 AL 26	Lunes	SEMANA DEL: 29 AL 30
SEMANA SANTA HOLY WEEEK		Brócoli gratinado <i>Grilled broccoli</i>	Chuleta de sajonia al horno con ensalada mixta <i>Baked saxony chop with mixed salad</i>	Arroz integral con tomate <i>Whole rice with tomato sauce</i>	Cinta de lomo a la plancha con lechuga y tomate <i>Grilled loin pork with lettuce and tomato</i>	Menestra de verdura <i>Vegetable stew</i>	Judías verdes con tomate <i>Green beans with tomato</i>		
		Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>	Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>	Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>	Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>	Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>	Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>		
		KCAL-633 P-29,6 HC-33,9 L-40 AGS-11,2 Ca-153 Fe-4,6 VITA-339	KCAL-715 P-24,9 HC-100 L-22,1 AGS-3,7 Ca-89 Fe-4,2 VITA-345	KCAL-597 P-31,9HC-46,1 L-29,4 AGS-8,7 Ca-106 Fe-5,6 VITA-728	KCAL-595 P-29,1 HC-44 -31,1 AGS-9,2 Ca-140 Fe-5,3 VITA-92,9				
Martes		Martes		Martes		Martes			
Coditos con tomate, queso y orégano <i>Elbows with tomato, cheese and oregano</i>	Fideua de marisco y verduras <i>Seafood and vegetables fideua</i>	Judías pintas guisadas con verdura <i>Stew red beans with vegetables</i>	Lentejas extremeñas <i>Extremadura style lentils</i>	Paella mixta <i>Mixed paella</i>					
Tortilla francesa con ensalada verde <i>French omelette with mixed salad</i>	Rape adobado con lechuga, maíz y zanahoria <i>Marinated monkfish with lettuce, corn and</i>	Merluza a la romana con lechuga, tomate, maíz y zanahoria <i>Battered hake with lettuce, tomato, corn and carrot</i>	Tortilla con calabacín y lechuga, tomate y zanahoria <i>Omelette with courgette, and lettuce, tomato and carrot</i>	Bacalao a la bilbaína con pimiento rojo <i>Bilbao style codfish with red pepper</i>					
Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>	Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>	Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>	Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>	Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>					
KCAL-648 P-29,9 HC-90 L-16,7 AGS-3,4 Ca-139 Fe-4,5 VITA-127	KCAL-750 P-38,8 HC-94,3 L-22 AGS-5,9 Ca-156 Fe-7,1 VITA-461	KCAL-614 P-36,1 HC-61,5 L-19,3 AGS-4,4 Ca-229 Fe-11 VITA-719	KCAL-695 P-34,4 HC-69 L-26,8 AGS-6 Ca-164 Fe-10,9 VITA-598	KCAL-858 P-53,4 HC-104L-24,5 AGS-6,4 Ca-255 Fe-3,2 VITA-371					
Miércoles	Miércoles Nos comemos el mundo	Miércoles	Miércoles	Miércoles					
Lentejas ecológicas con verdura <i>Organic lentils with vegetables</i>	EGIPTO Mulukhiyah (caldo de pollo, ternera, garbanzos, cebolla, ajo, cilantro y cardamomo) <i>Mulukhiyah (chicken soup,veal, chickpeas, onion,garlic, coriander andcardamom)</i>	Crema de espinacas <i>Spinach cream</i>	Espaguetis ecológico con jamón, tomate y queso <i>Organic spaghetti with ham, cheese and tomato sauce</i>	Filete de merluza en tiras con ensalada mixta <i>Hake fillet strips with mixed salad</i>					
Filete de merluza con lechuga, tomate y maíz <i>Hake fillet in green sauce with salad</i>	Pollo asado con arroz blanco <i>Roasted chicken with white rice</i>	Ragout de pavo con patatas <i>Turkey ragout with potatoes</i>	Filete de merluza en tiras con ensalada mixta <i>Hake fillet strips with mixed salad</i>	Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>					
Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>	Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>	Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>	Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>	Fruta de temporada, pan <i>Fruit, bread</i>					
KCAL-683 P-31,7 HC-78,7 L-22,3 AGS-4,1 Ca-150 Fe-10,6 VITA-414	KCAL-558 P-26,2 HC-72,4 L-17 AGS-4 Ca-52 Fe-2,6 VITA-39,8	KCAL-453 P-23,8 HC-47,6 L-16,5 AGS-3,9 Ca-166 Fe-6 VITA-1116	KCAL-843 P-31,2 HC-105 L-31 AGS-4,9 Ca-149 Fe-4,1 VITA-192						
Jueves	Jueves	Jueves	Jueves	Jueves					
Coliflor rehogada <i>Saute cauliflower</i>	Patatas guisadas con magro de cerdo y verdura <i>Stew potatoes with pork lean and vegetables</i>	Macarrones con chorizo y tomate <i>Macaroni with tomato and chorizo</i>	Sopa juliana (puerro, zanahoria, repollo y pimiento) <i>Julienne soup (leek, carrot, cabbage and pepper)</i>	Jamón asado con cous cous <i>Roasted ham with couscous</i>					
Filete de pollo en su jugo con patatas fritas <i>Chicken steak in its juice with fried potatoes</i>	Salmón a la naranja con ensalada de colores <i>Orange salmon with coloured salad</i>	Bacalao al horno con lechuga, zanahoria y remolacha <i>Baked cod with lettuce, carrot and beetroot</i>	Fruta de temporada, pan integral <i>Fruit, whole bread</i>	Fruta de temporada, pan integral <i>Fruit, whole bread</i>					
Fruta de temporada, pan integral <i>Fruit, whole bread</i>	Fruta de temporada, pan integral <i>Fruit, whole bread</i>	Fruta de temporada, pan integral <i>Fruit, whole bread</i>	Fruta de temporada, pan integral <i>Fruit, whole bread</i>	Fruta de temporada, pan integral <i>Fruit, whole bread</i>					
KCAL-545 P-31,6 HC-40,1L-25,1 AGS-4,5 Ca-109 Fe-5,8 VITA-29,8	KCAL-732 P-40,7 HC-33,3 L-46,8 AGS-10,4 Ca-77,9 Fe-4,8 VITA-158	KCAL-746 P-38,2 HC-87,2 L-24,7 AGS-3,8 Ca-106 Fe-4,4 VITA-395	KCAL-639 P-27,5 HC-60,9 L-29,7 AGS-8,9 Ca-107 Fe-5,7 VITA-161						
Viernes	Viernes	Viernes	Viernes	Viernes					
Sopa de cocido <i>Stew soup</i>	Judías blancas guisadas con repollo ecológico <i>Stew white beans with organic cabbage</i>	Sopa de cocido <i>Stew soup</i>	Judías blanca estofadas <i>Stew white beans</i>	Abadejo rebozado con lechuga, aceitunas y tomate <i>Battered pollock with lettuce, olives and tomato</i>					
Cocido completo (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) <i>Chick-pea stew(beef, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato)</i>	Huevos a la riojana con calabacín <i>Riojana style ggse with courgette</i>	Cocido completo (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) <i>Chick-pea stew(beef, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato)</i>	Yogur, pan <i>Yogurt, bread</i>	Yogur, pan <i>Yogurt, bread</i>					
Yogur, pan <i>Yogurt, bread</i>	Yogur, pan <i>Yogurt, bread</i>	Yogur, pan <i>Yogurt, bread</i>	Yogur, pan <i>Yogurt, bread</i>	Yogur, pan <i>Yogurt, bread</i>					
KCAL-764 P-37,8 HC-83,4 L-27,7 AGS-10,6 Ca-313 Fe-7,4 VITA-278	KCAL-706 P-37,8 HC-63,9 L-29,4 AGS-9 Ca-322 Fe-8 VITA-407	KCAL-764 P-37,8 HC-83,4 L-27,7 AGS-10,6 Ca-313 Fe-7,4 VITA-278	KCAL-777 P-45,6 HC-82,6 L-23,9 AGS-6 Ca-314 Fe-8,3 VITA-351						



TODAS LAS ALERGIAS; SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS **NO PERMITIDO** POR OTRO TOLERABLE. VARIEDAD DE PAN; de viena, de masa madre, integral y sin gluten. En los menús no se utiliza **precocinado**. Usamos productos de temporada, ecológicos e integrales.

LG, LE GUMBRES- arroz ó verduras LC, LACTOSA-alimentos y postres sin lactosa P, PESCADO- pollo, ternera, huevo ó cerdo H, HUEVO- alimentos sin huevo CELIACOS- alimentos exentos de gluten.

Estos menús pueden contener los siguientes alérgenos: "gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuetes, apio, sésamo, sulfitos, leche, sésamo, frutos secos y soja". Las fichas descriptivas de los platos elaborados se encuentran a su disposición en el centro .

*KCAL=KILOCALORIAS (KILOCALORIES), P=PROTEÍNAS (PROTEINS), LP=LÍPIDOS (LIPIDS), HC=HIDRATOS DE CARBONO (CARBOHYDRATES), Ca=CALCIO (CALCIUM), Fe=HIERRO (IRON), VIT-A=VITAMINA-A (VITAMIN-A), AGS=ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (MONOUNSATURATED FATTY ACIDS).



¿Qué cenamos?

La cena debe ir preparada con alimentos elaborados de forma ligera y sencilla que no hayamos consumido en la comida.

Comida	Cena
Cereales, fécula o legumbres	Hortalizas crudas o verduras cocidas
Verduras	Cereales o fécula
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Recuerda: acompañarlo de pan y agua

Pasa tiempo con tus amigos

7 de Abril día Mundial de la salud

Una dieta saludable y equilibrada, asegura el desarrollo de los más pequeños. Comer sano es vivir sano.

Consumo recomendado

1º PLATO

Hortalizas cocidas o crudas	Verduras	Pasta, arroz o patatas
1/2 días a la semana	3/4 días a la semana	2/3 días a la semana

2º PLATO

Huevo	Pescado	Ternera, cerdo, ave
1/2 días a la semana	3/4 días a la semana	2/3 días a la semana

POSTRE

Fruta de temporada / Lácteos

En Sareco...

Elaboramos nuestros menús teniendo en cuenta la normativa vigente del departamento de nutrición de la U.C.M.

Contamos con un laboratorio especializado de nutricionistas y analistas para equilibrar las dietas, evitando así el exceso o deficiencia de los nutrientes que aportamos a nuestros comensales.

SARECO
RESTAURANTES Y COLECTIVIDADES, S. A.

C/Estrecha Nº1 - B/A, Leganés - 28914 (Madrid).
Tlf. 916944228 Fax. 916895006

Email: sareco@sarecosa.es Web: www.sarecosa.es